



Lachen und Heiterkeit

Warum und über was lachen wir?

Stiftung Amalie Widmer, Horgen

3. Juni 2023

Prof. Dr. Helmut Bachmaier



Humor und Spass

**„Der Humor fängt dort an,
wo der Spass aufhört.“**

(Werner Finck)

Ursprung Lachen und Komik

- Faust“: Prolog im Himmel (v. 276ff.).
- Homer, „Ilias“, 21. Gesang (v. 385-390): **Zeus** – Erinnerung an Titanenkampf, da die Götter im Streit miteinander liegen.
- Polytheismus: Götter sind **unbegrenzt** (unendlich) und **begrenzt** (durch Eigenschaften und andere Götter, Olymp), > paradox.
- Zeus ist Subjekt und Objekt des Lachens.
- Paradoxie aufgelöst im Lachen: Lachen als **Transgression**.

Verendlichung

- Christliche, absolute Gott: Verendlichung in Christus, hat sich das Lachen „abgewöhnt“.
- Kenosis
- Humoristische Theologie (Antike) – Leidenstheologie (Christentum).

Lachverbot

Benediktinerregel:

>Vermeide leere und zum Lachen reizende Worte! Gewöhne dich nicht an häufiges und ungezügelttes Gelächter!<

Erlösendes Lachen: **Das Osterlachen**

Das Judas-Evangelium: lachender Christus

>Als er auf sie[Jünger] zuging, wie sie bei Tische versammelt waren und im Gebet für das Brot dankten, **lachte er**.

Die Jünger sprachen zu ihm: Meister, warum **lachst du** über [unser] Dankgebet? Wir haben getan, was rechtens ist. Er antwortete und sprach zu Ihnen: Ich **lache** nicht über euch. [Ihr] habt dies nicht aus eigenem Antrieb getan, sondern zum Lobe eures Gottes. Sie sprachen: Meister, du bist [...] der Sohn unseres Gottes. Jesus sprach zu ihnen: Woher kennt ihr mich?<

Christlich

Freude (gloria mundi) und Lachen

> Blume als Beispiel

Lachen ist gesund und bewirkt

- Abbau von Stress
- intensivere Atmung
- leichte Stabilisierung des Immunsystems und des Kreislaufes.
- Bewährtes Palliativum bei physischen und psychischen **Schmerzen** oder bei Angstzuständen. Lachen baut vielfältige innere Spannungen ab.
- **Lächeln.**



Typologie

- **1. Grenzüberschreitung (Transgression)**
- **2. Begrenzung (Limitation)**
- **3. Differenz (Inkongruenz)**
- **4. Sichtbarer Gegensatz (Kontrast)**

- **Komik als Grenzphänomen**
- **Lachen: Antwort auf eine Grenz-Erfahrung.**

Ursachen – Wirkungen: Worüber lachen wir?

- **Paradoxien (Zeus; Dürrenmatt: Physiker)**
- **Kategorienvertauschung (Raum und Zeit)**
- **Konventionsverstoss (in der Strasse leben)**
- **Mechanisierung (Wiederholungen)**
- **Erwartungstäuschungen (Herr Keuner)**
- **Perspektivenwechsel (Therapie Mobilität)**
- **Dominanzverzicht (Aggressionsschema. Macht).**

Mittel

Ambiguität (Liebe genossen/Genossen auf Kuba; Mönchsregel: Wenn Deine Augen eine Frau erblicken, schlage sie nieder.)

Substitutionen (KV: Kräuter)

Inversionen (Verkehrung d. Geschlechterrolle, Mann als Frau u.u.)

Malapropismus (Erotica v. Beethoven)

Ungereimtheiten (2 Aussagen widersprechen sich)

Definitionsmanie, hybride Akribie (KV Rotwein)

Taxonomien (Verkehrseinteilung)

Wortspiele (Laus & Läuse)



Witze

Funktionsweise von Witzen

Beispiele (Benzinmangel)

Politische Witze (Macht und Komik)

Berufswitze

Regionale Witze

Landkarte des Humors

Hatched

YES, WE CAN!



Napoleon-Witz

Sie heißen ?



Napoleon.



So? Wer hat Ihnen denn
das gesagt?



Gott!



Was soll ich gesagt haben?

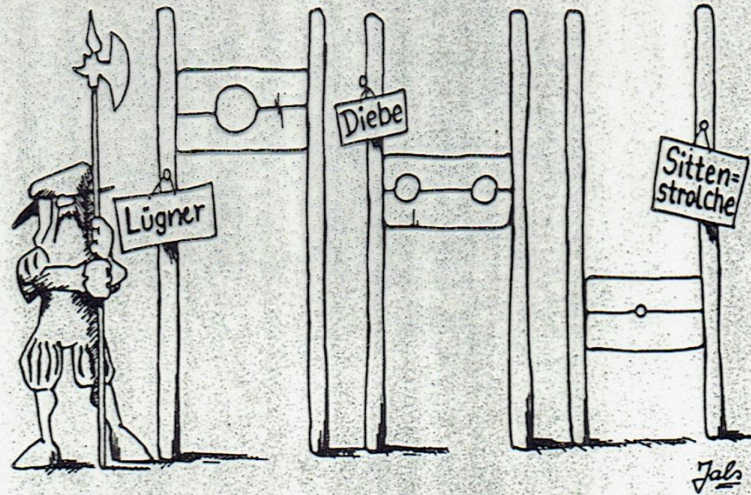


GEORG SEEMIES

Corona-Selbsttest



Wenn Sie wissen, wie man
dieses Telefon bedient,
gehören Sie zur
Risikogruppe.







Thomas Hobbes

Komik: Akt der Selbstaffirmation

**„Allgemein ist das Lachen das plötzliche
Gefühl der eigenen Überlegenheit
angesichts fremder Fehler.“**

**Jüdischer Witz: „Jüdische Witze“, hrsg. Salcia Landmann
(dtv 139).**



Kant

**„Das Lachen ist ein Affekt aus der
plötzlichen Verwandlung einer gespannten
Erwartung in nichts.“**

(§ 54 KdU)

Beispiel: Emil Steinberger

Freud: Aufwandsersparnis und Triebökonomie

> **Witz**: Ersparung eines Hemmungsaufwands, der durch Konventionen/Tabus veranlasst wird. Imaginäres Ausleben eines Wunsches.

> **Humor**: Ersparung eines Gefühlsaufwands. Mit einem Scherz sich über eine starke Gefühlsregung hinwegsetzen.



Hoffnung, Schlaf, Lachen

„Voltaire sagte, der Himmel habe uns zum Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens zwei Dinge gegeben: die *Hoffnung*, und den *Schlaf*.

**Er hätte noch das *Lachen* dazu rechnen können.“
(Immanuel Kant)**

Wozu Humor?

„In einem Land leben, wo es keinen Humor gibt, ist unerträglich, aber noch unerträglicher ist es in einem Land, wo man Humor braucht.“

(Bertolt Brecht: Flüchtlingsgespräche)

Heiterkeit

- **Heiterkeit durch Gelassenheit (stoisches Prinzip)**
- **3 Prinzipien der Stoa:**
 - 1) Autarkie. Autonomie**
 - 2) Gelassenheit**
 - 3) Affektbeherrschung.**
- **Distanz**
- **Ruhe, Entschleunigung**
- **Selbstsicherheit (Entscheidungen auf Wertebasis).**

Freude

**Freude ist die
Gesundheit der Seele.
(Aristoteles)**

Schiller: An die Freude

Späte Fassung (1808, posthum veröffentlicht):

Freude, schöner Götterfunken,
Tochter aus Elysium,
Wir betreten feuertrunken,
Himmlische, dein Heiligtum.
Deine Zauber binden wieder,
Was die Mode streng geteilt,
Alle Menschen werden Brüder,
Wo dein sanfter Flügel weilt. [...]

Alltagsfreuden

- Musik hören, Singen, Tanzen, Spielen
- Lesen. Selbst schreiben. Erzähle
- Natur erleben: Garten, Pflanzen, Blumen
- Spaziergang, Wanderung
- Begegnungen, Gespräche, Dialoge
- **Freundschaften** (Motivation)
- Freude erzeugt eine besondere Gestimmtheit, mit der wir besser und zufriedener durch den Alltag kommen.
- (Negative Freude: **Schadenfreude**)



Rilke

**„Nur in der Freude geht noch die
Schöpfung vor sich.**

**Die Freude aber ist eine wunderbare
Vermehrung des schon Bestehenden -
ein purer Zuwachs aus dem Nichts
heraus.“**

Rainer Maria Rilke

Heiterkeit

Goethe: > **Manches Übel flüchtet vor der Heiterkeit...**<

> Heiterkeit ist unmittelbarer Gewinn. Sie allein ist gleichsam die bare Münze des Glückes und nicht wie alles andere, bloß der Bankzettel; weil nur sie unmittelbar in der Gegenwart beglückt.<

(Schopenhauer, Aphorismen zur Lebensweisheit)

Lachen und Heiterkeit

- ein Zuwachs aus dem Nichts heraus (Rilke),
- auch Lachen und Heiterkeit ermöglichen einen
- Zuwachs an Lebensqualität und Glück

- Zum Schluss noch eine Empfehlung: Jonglieren

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!